SOMMAIRE

Le mot du comite directeur 2
Vacances de Noël 3
Entrainements 3
Rappels horaires libres piscine 3
A noter dans vos agendas de la rentrée … 4
Natation – Combien de litres d'eau buvons-nous en moyenne à la piscine ? 5
Le test réalisé pour nous par Tristan Serobac 5
Vélo – Objet d'entrainement ou de déco ? 6
Le home trainer à la maison présenté par JC et Sophie Doridot 6
Autre option suggérée par Tintin 8
Article sur les jeunes par Yvan 9
La kronik djeun's par Yvan 9
Challenge IDF 9
Conseils Beauté par Nathalie 10
Sondage - Calendrier Compétitions 11
Rappel – Triathlon du 2 Avril 11
Partenariat 11
Et dans la gazette de Janvier 2006 …. 12
La gestion du boulot, de la vie de famille, des entrainements et des compétitions par ….. 12
Interviews de nos entraineurs de Natation : Ali et Selim 12
D'autres articles … 12
Le Père Noël a pense à la nouvelle saison de Triathlon … 12
Et en exclusivité, les photos de la Galette des Rois 12

Le mot du comité directeur

Notre club a maintenant 6 mois, les structures se mettent en place ainsi que les objectifs fixés en juin 2005. Après quelques soubresauts en début de législature (!), nous cherchons des solutions pérennes concernant

- Les jeunes (l'encadrement, la formation, le stage, « club formateur »)
- Les adultes (les éducateurs, les créneaux, les commissions, le stage)
- Les compétitions (la D1, la D2, le Challenge jeunes, les courses clubs.).
- L'implication évènementielle (téléthon, meeting de janvier, tri 2/04.)

Pour Être un « bon club », que nous ne sommes pas encore, il nous faut **TOUS** faire l'effort dans le dialogue, la participation et la convivialité. Nous avons mis en place des moyens de communication qui doivent nous permettre de nous connaître et de nous rencontrer. Etre en D1 ou D2 n'est pas le plus important, l'essentiel c'est Être bien dans **SON** sport et dans **SON** club. Ces valeurs sont celles gérant la politique du club, si on s'en éloignait, **Vite Interpellez-nous**. COURBEVOIE TRIATHLON semble bien né, a nous de bien le faire grandir.

Le Comité Directeur
Patrice Lagenette

Vacances de Noël

Entraînements

Pas de piste dispo alors RDV
en bas de la rue de la montagne
à chaque séance de course à pieds

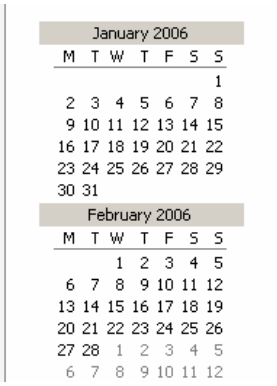
- lundi 20/12 : course à pieds comme d'habitude (18h30 jeunes et 19h30 adultes)
- jeudi 22/12 : course à pieds 19h adultes
- samedi 24/12 : repos
- dimanche 25/12 : vélo à 12h (route ou vtt selon les conditions)
- lundi 26/12 : course à pieds 19h30 adultes (jeunes repos)
- jeudi 29/12 : course à pieds 19h adultes
- samedi 31/12 : vélo à 10h (route ou vtt selon les conditions)

Rappel horaires libres piscine

Les adhérents ont des cartes d'accès public tous les jours et vacances scolaires. Les entraîneurs natation travaillent, donc ils pourront les contacter.

Pendant les vacances, pas d'entraînement libre à 7h30 le matin

A noter dans vos agendas de la rentrée …



La galette des rois pour les ADULTES ainsi que les JEUNES et leurs parents aura lieu à Jean Blot au Foyer CENTRAL le **Samedi 21 janvier 2006 de 17h00 à 19h00**.

Cette réunion des triathlètes du club sera également l'occasion d'une remise des prix pour celles et ceux qui se sont brillamment illustrés en compétition lors du dernier trimestre 2005.

Venez nombreux !

Bike & Run du mois de Janvier 2006

15 janvier 2006

Bike and Run à Pontault-Combault
Adultes et Jeunes

29 janvier 2006

Bike and Run à St Geneviève des Bois
Adultes et jeunes

Les 2 prochaines compétitions sont également ouvertes aux jeunes et adultes, alors c'est l'occasion d'y figurer en masse (comme l'an dernier).

En plus, ce sont 2 bike & run, plutôt ludiques.

Yvan

Natation – Combien de litres d'eau buvons-nous en moyenne à la piscine ?

Le test réalisé pour nous par Tristan Serobac

Lors du dîner du club autour d'un couscous le 17 novembre dernier , Tristan exposa à ses voisins de table son "problème". Il prétendait boire 2 litres à chaque séance de natation à la piscine … et ressortir des entraînements avec un gros ventre.

Soucieux de sa santé et afin d'évaluer l'ampleur du « problème » , nous avons réalisé le test de la pesée lors de l'entraînement du mardi 6 decembre :

Nous avons pesé Tristan en maillot avant de rentrer dans l'eau :

Nous avons pesé Tristan, toujours en maillot, après l'entraînement :

Verdict : 200 grammes d'écart!!!

Sachant que 1 litre d'eau = 1 kg et qu'un maillot mouillé pèse plus qu'un maillot sec, Tristan, nous avons une bonne nouvelle pour toi : tu ne bois pas plus de 10-15 cl par séance de natation.

Par contre, ce test n'explique toujours pas ton gros ventre à la sortie de la piscine !!

Vélo – Objet d'entraînement ou de déco ?

Le home trainer à la maison présenté par JC et Sophie Doridot

Sollicité par la commission communication, je suis appelé à m'exprimer sur les bienfaits du home trainer.

Peu doué pour le vélo (Comme pour les autres disciplines) et en vue de tenter de combler un retard certain, voire un certain retard en la matière, j'ai décidé d'acheter un home trainer. L'hiver étant précoce et particulièrement long au Nord de la Loire (Et de la Seine…) les 150 euros investis ne m'ont, de prime abord, pas parus excessifs.

Après avoir mis une bonne demi-heure à monter l'engin qui avait tendance à se rebeller, j'ai voulu essayer au plus vite la machine infernale qui me fera rouler, le printemps venu, aussi vite que Michel.

Mais :

Un, il faut trouver la place. La vie à quatre impose une répartition précise du volume dans l'habitation (Même si le chef de famille doit rester le chef de famille !) et la surface nécessaire au home trainer n'est pas forcément facile à trouver.

Deux, il faut changer la fixation de la roue arrière, laquelle évidemment, ne correspond pas à l'appareil.

Trois, trouver un dérivatif. Parce qu'au bout de 20mn c'est carrément monotone. Alors la télé, mieux un bon DVD, s'impose. Quoi qu'on ne voit pas la fin parce qu'au bout de 45 minutes on commence à trouver le temps long. De plus il faut monter TRES fort le son si l'on veut comprendre un peu les dialogues. (L'avantage avec la guerre des étoiles c'est que les dialogues on s'en fout).
Et encore ce n'est pas tout. Je ne pensais pas être capable de produire tant de sueur en un laps de temps si court. Et la sueur qui coule sur le parquet de la salle c'est moyen.
Quatre, même replié l'engin prend la place. Il paraît que ce n'est pas franchement esthétique sur le balcon. Je ne comprends pas vraiment pourquoi …

Bilan de l'expérience :

Je ne me sens pas plus costaud sur mon vélo (Est-ce vraiment surprenant …) mais après tout cela ne fait qu'un mois que je pédale en intérieur. On verra à la sortie de l'hiver.

De passage chez Décathlon je me suis aperçu qu'ils faisaient une promo de - 30 % sur ce type d'appareil. Je ne suis vraiment pas doué pour les affaires.

Sophie l'a essayé aussi et se lasse encore plus rapidement que moi.

Et ce n'est pas tout, voilà ce qu'en pense ma femme :

« JC sur son vélo. Imaginez une salle aménagée avec soin. Des canapés confortables, des petits meubles avec des bibelots raffinés, des poufs disséminés ça et là, des lampes qui illuminent en douceur. Confortablement assise sur mon canapé, calée par de moelleux coussins, je savoure une tisane et un bon livre (Comme les vieilles NDLR), *accompagnée d'une musique douce, enveloppée d'une lumière tamisée. La béatitude….*
Soudain, l'ouragan surgit ! Il faut : pousser la banquette, mettre le tapis de sol, déplier le home trainer, rapprocher une chaise pour y poser la serviette, la bouteille d'eau et les télécommandes (TV, DVD, Freebox), dévier la télé pour qu'elle soit dans l'axe puis apporter le vélo plein de boue de la dernière sortie. Il traverse tout mon salon façon petit poucet qui laisse de la terre sur son passage ! (Complètement exagéré. NDLR)
Imaginez un bruit sourd de vent fort qui souffle dans vos oreilles, une télé au fort volume et la fenêtre ouverte qui amène le froid !
L'ouragan est bien là !
Je déserte la place, glacée, assourdie, me rendant compte que l'adage « plus tu pédales moins vite, moins tu avances plus vite » n'a plus court ici.
Alors de désespoir, je vais attaquer ma pile de repassage. Mais impossible. Il a pris la place de ma planche.
Cependant grande consolation : il reste enfin à la maison. Alors, je veux bien sacrifier mon activité bi hebdomadaire pour son plaisir. »

Moralité : ***faites du vélo à l'extérieur, au moins pendant ce temps là*** **vous aurez la paix…**

Autre option suggérée par Denis dit "Tintin" :
Comme lui, allez faire votre séance de home trainer chez Michel

Article sur les jeunes par Yvan

La kronik djeun's par Yvan

« - Qu'est-ce qui se passe ?! … »

Cette question résume à elle seule la personnalité de Juliette qui veut tout savoir sur tout.
Elle s'immisce dans toutes les conversations et surtout celles qui ne la concernent pas.
Je pense qu'elle fera une superbe concierge, elle en a les qualités.
Alors si vous avez des news qui surtout ne la regardent pas, faites lui plaisir, pensez à elle …

« - C'est la course ??? »

Non Albane, ce n'est pas toujours la course à l'entraînement, tu peux te détendre…
Compétitrice dans l'âme, Albane n'aime pas perdre mais elle ne veut surtout pas le dire alors ne la titillez pas sur le sujet, ou alors pas tous à la fois !

« - J'avoue, c'est trop de la balle ! »

Avec les benjamins, minimes et cadets, il faut avoir le djeun's vocabulaire !
Quand tu t'adresses à eux, adapte-toi sinon tu passes pour un gros naze …quoi, je veux dire encore plus que tu ne l'es .. !)

« - Z'avez pas un élastique ? »

C'est pas pour moi mais je crois que le maillot de bain de Timothé en a besoin ; d'ailleurs, y en a qui n'en ont pas perdu une miette pendant le stage, hein, les filles ??

Challenge IDF

Les jeunes sont actuellement classés 4ème sur le challenge IDF à l'issue de la 2ème étape.
Prochaine étape : le bike & run de Pontault le 15 janvier 2006.
Objectif cette année : rester dans le groupe de tête des 4 premiers (l'an dernier, les jeunes ont fini 2ème).

Conseils Beauté par Nathalie

Etant donné qu'il y a une majorité d'hommes dans ce club, je vais être assez brève sur les conseils beauté, je ne pense pas Messieurs que vous soyez intéresses par le dernier vernis qui vous donne des ongles magnifiques, ni par le dernier rouge à lèvre qui vous donne une bouche pulpeuse.

Voici néanmoins une p'tite recette pour avoir la peau douce, Messieurs, Mesdames, **à vos casseroles** !

Ce dont vous aurez besoin :

- 1 cuillère à soupe de cire d'abeille râpée ou en granules
- 1 cuillère à soupe de beurre de karité
- 1 cuillère à soupe d'huile de germe de blé
- 2 cuillères à café de miel
- 1/2 cuillère à café d'huile de Vitamine E
- 2 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre
- 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat

1 - Mettre la cire d'abeille; le beurre de karité et l'huile de germe de blé dans un verre en pyrex et faire fondre les ingrédients ensemble au bain marie. Retirer du feu quand ils ont fondu.
2 - Ajouter la vitamine E, le miel et l'huile de rose musquée. Fouetter de temps en temps le mélange jusqu'à refroidissement.
3 - Quand la mixture est presque froide, y ajouter les huiles essentielles.
Bien mélanger.
4 - Conserver dans une jarre ou un pot à large ouverture préalablement stérilisé.

Mode d'emploi

Mettez en mouvements circulaires sur le ventre et la poitrine et en mouvements rectilignes du bas vers le haut sur le bras, les jambes et les cuisses.

Et pour ceux qui trouvent que la recette est un peu trop longue et dure à réaliser, qu'ils se promènent avec une cagoule et une combi durant tout l'hiver, avec ça ils seront surs de protéger leur peau !!

Sondage - Calendrier Compétitions

Dans le souci de satisfaire le maximum de compétiteurs, nous demandons à chacun de nous communiquer la liste de toutes les compétitions auxquelles il a participé (quelque soit le thème) durant ces deux dernières années. Cette enquête nous permettra de cerner les triathlons ainsi que les activités connexes au triathlon (marathon, bike & run, trail, etc.) et d'en tenir compte lors de la période inter-saisons pour le calendrier.

Nous souhaitons que tous les adhérents nous fassent part de leurs souhaits (compétitions connues ou type d'épreuve découverte, CD, etc.) Nous sommes également demandeurs de vos commentaires sur les épreuves auxquelles vous avez participées.

Rappel – Triathlon du 2 Avril

Nous comptons sur votre participation pour faire de cet événement une réussite sportive. A ce jour, très peu ont répondu présents à l'appel de Patrice pour l'organisation du triathlon. Veuillez SVP contacter Patrice pour vous porter volontaire !

Partenariat

Suite à notre commande AQUAMAN, "la BOUTIQUE DU TRIATHLON" à Clamart, distributeur exclusif en Ile de France, des combinaisons AQUAMAN, fera aux adhérents du club, des réductions spéciales sur ce type de produit. Des minorations seront également pratiquées sur l'ensemble du matériel disponible (spécialiste CANNONDALE, KUOTA, PROFILE...).
« ENDURANCE SHOP », autre partenaire du club, pratiquera le même type de réductions sur des combinaisons ORCA...

A vous de choisir !

On peut, si vous le souhaitez, avant de démarrer la saison, les faire venir l'un après l'autre (!!) avec leurs combinaisons, pour les essayer ...

Si cela vous intéresse, envoyer un email a courbtri_comm@yahoo.fr avant le 5 janvier.

Et dans la gazette de Janvier 2006 ….

La gestion du boulot, de la vie de famille, des entraînements et des compétitions par …

Interviews de nos entraîneurs de Natation : Ali et Selim

D'autres articles …

Le Père Noël a pensé à la nouvelle saison de Triathlon …

Si le Père Noël vous porte du matériel de Triathlon (cuissard, maillot de bain, chaussures de CAP, vélo, etc.), envoyez une photo à courbtri_comm@yahoo.fr avec vos premières impressions sur le matériel en question. Votre article sera publié dans le journal de Janvier.

Et en exclusivité, les photos de la Galette des Rois

Les Girls de la Comm'